



Villa di Serio Via Cavour, 10  
Cell. 338 8871997 – 329 3261646 - [www.yogasurya.it](http://www.yogasurya.it) - [val@yogasurya.it](mailto:val@yogasurya.it)

*nel rispetto delle linee guida contro il Covid19*

## Da GIOVEDÌ 1° OTTOBRE CORSI YOGA 2020-2021



### Orari (subordinati al numero dei partecipanti)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9,30 – 10,30 Hatha			9,30 – 10,30 Hatha		10,00– 11,30 Viny
	14,45 – 15,45 Post.				
17,00 – 18,00 Hatha			17,00 – 18,00 Hatha		
	18,30 – 19,30 Hatha			18,30 – 19,30 Post.	
19,45 – 20,45 Hatha	20,00 – 21,30 Viny		19,45 – 20,45 Hatha		

**HathaYoga:** Preparazione di base con particolare attenzione al coordinamento motorio. Esecuzione di Asana e Pranayama.

**Vinyasa Yoga:** posizioni collegate tra loro sincronizzate con il respiro. Concentrazione e intenso stretching muscolare ed articolare si rivela un'ottima base per lo sviluppo fisico. La pratica è utile anche ad altre discipline corporee che prevedono un certo impegno fisico e mentale.

**Yoga Wellness (Posturale/Terapeutico):** Pratica dolce. Corregge gli atteggiamenti posturali scorretti: specifiche posizioni aiutano a riconoscere e rilassare sia le tensioni fisiche che mentali tramite le tecniche di respirazione e di rilassamento. La pratica è indicata anche per le donne durante il periodo di gravidanza, pre e post-parto.